

# FORMULIR TKJI

NAMA/KELAS/NO.ABSEN :

JENIS KELAMIN :

USIA :

DENYUT NADI SEBELUM LATIHAN :

DENYUT NADI SETELAH LATIHAN :

| NO | GERAKAN TES                                                                                                                                             | HASIL                         | NILAI | KETERANGAN |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|------------|
| 1. | LARI 50 METER                                                                                                                                           | ..... detik                   |       |            |
| 2. | GANTUNG :<br><br>a) Siku tekuk (pi)<br><br>b) Angkat tubuh (pa)                                                                                         | ..... detik<br><br>..... kali |       |            |
| 3. | Baring duduk (1 menit)                                                                                                                                  | ..... Kali                    |       |            |
| 4. | Loncat tegak raih angka<br><br>Tinggi Raihan tanpa loncat<br>..... cm<br><br>1. Loncatan 1 ..... cm<br>2. Loncatan 2 ..... cm<br>3. Loncatan 3 ..... cm |                               |       |            |
| 5. | Lari 800/1000 meter                                                                                                                                     | ..... Menit                   |       |            |
| 6. | Jumlah (tes 1 + tes 2 + tes 3 + tes 4 + tes 5)                                                                                                          |                               |       |            |
| 7. | Klasifikasi tingkat kebugaran jasmani                                                                                                                   |                               |       |            |